





我小时候听过一种说法，一个人如果非常愤怒，想要说些什么或者做些什么的时候，可以在心里默默从1数到10，然后再决定是否要去发火。想来这也是类似的道理，把注意力从当前的情绪转移到数数上，哪怕只是10秒钟，人也就能稍微冷静一些。当然，这的确很难做到，因为我每次尝试的时候都发现自己总是先发完火，然后才开始计数。感觉不像是控制情绪，倒是有点像是在击倒对方之后数秒。人很容易受到情绪的影响，原因是我们训练肌肉，训练头脑，但极少训练自己的心。另一方面，心也是一种很难觉察的存在，不要说训练，观察它都很困难。

数息算是一种间接的方法，去观察和训练内心。哪怕到了今天，我要去参加一些重要的会面，或者是写一些重要的文字之前，依然会感到焦虑不安，心神不宁。所以我很依赖数息这种方法，哪怕只是数一小会儿，也能让我的心不再纠缠得失，不断幻想可能的失败。数过一会儿之后，我会突然感觉到心定下来，认为该是如何就会如何，无论是哪一种结果我都能接受。每当达成这种心态时，又会莫名其妙地产生一些好的想法，最终让事情顺利达成。

过去我总说一个人应该如何，但很少谈到怎样才能。数息算是后者，即便你并不相信，或者认为自己有更好的方法，也可以了解一下。根本不知道是一回事，知道但是不用，随时能找得到又是另外一件事。对此，我倒是有充足的信心，因为人总会有对自己内心的洪灾泛滥厌倦的一天，届时你可能会发现可以选择的余地其实并不多。

划重点

添加到笔记

1.所谓控制情绪，意思是情绪处于某种强烈的状态，无论是愤怒、暴躁、悲伤还是郁闷，那都是一些很强烈很粗重的情绪，如果能转成平和细微的情绪，这就是控制。

2.我们还可以把呼吸的意义上升一个层次：你身上有什么东西代表着你自己？代表你还鲜活地活在这个世界上？还是呼吸。

3.人很容易受到情绪的影响，原因是我们训练肌肉和头脑，但极少训练自己的心。另一方面，心也是一种很难觉察的存在，不要说训练，观察它都很困难。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

用户留言

默认

最新

只看作者回复



正在加载...

写留言，与作者互动

